

Laagdrempelige training



In deze les zitten 11 leskaarten met laagdrempelige oefeningen. Je zet deze uit doormiddel van een circuitje.

Opbouw training:

- **10 min. warming-up**
- **circuit: 45 sec. per oefening, 45 sec. rust**
- **Tijdens 45 sec. rust doordraaien**
- **10 min. cooling down**

- **Totale lesduur: 30 min.**



Shoulder rotation (naar binnen)

Materialen:

- Sportcontainer
- Weerstandsband (geel)



Uitleg oefening:

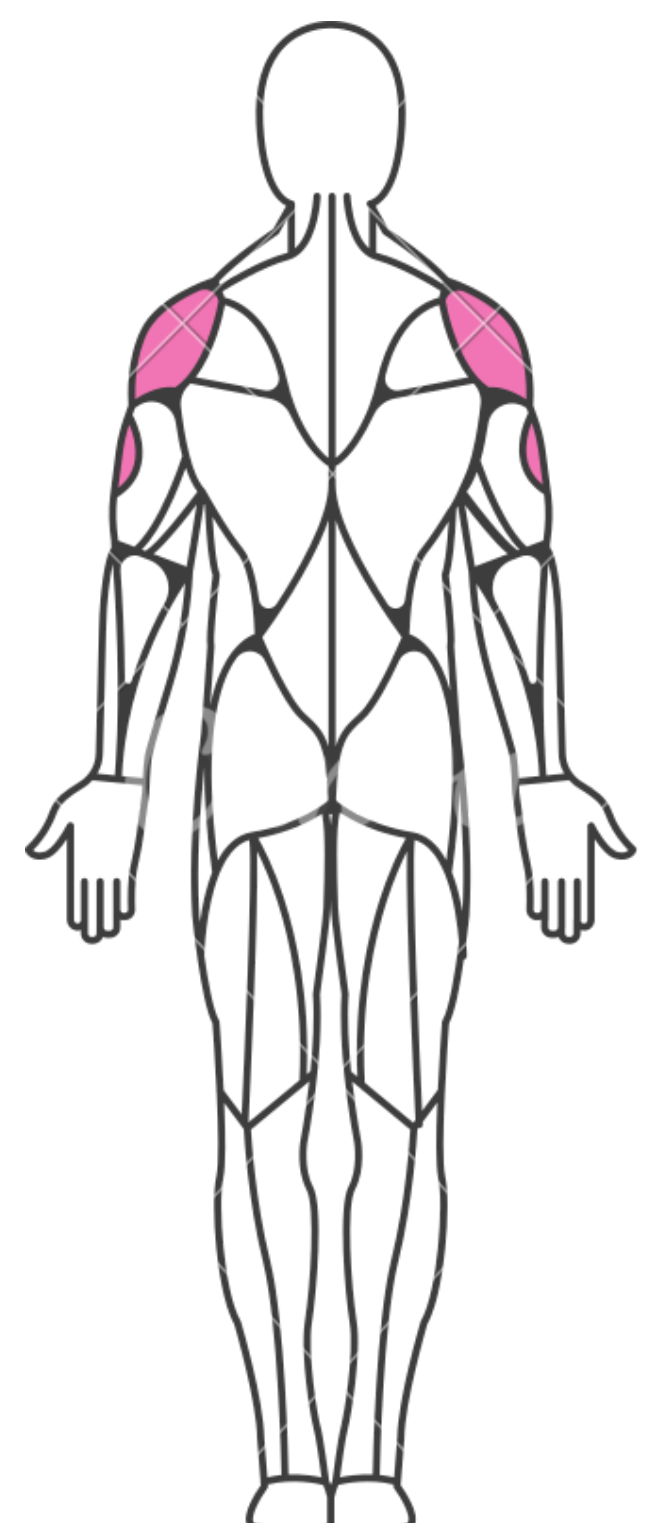
- Start in houding 1
- Elleboog in je zij
- Trek de weerstandsband naar binnen



Let op: hou je bovenlichaam stil



Pak een zwaardere weerstandsband





Shoulder rotation (naar buiten)

Materialen:

- Sportcontainer
- Weerstandsband (geel)



Uitleg oefening:

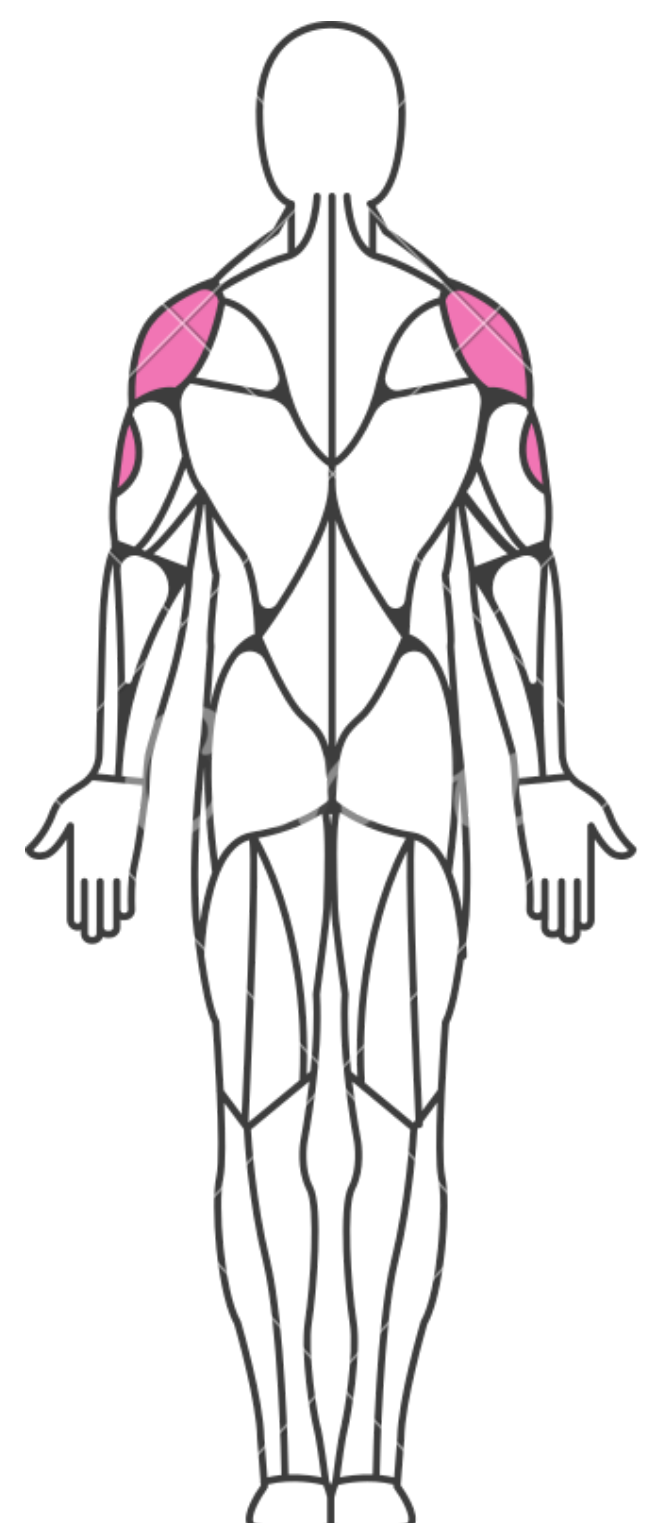
- Start in houding 1
- Elleboog in je zij
- Trek de weerstandsband van je af



Let op: hou je bovenlichaam stil



Pak een zwaardere weerstandsband





Chest pull

Materialen:

- Sportcontainer
- Weerstandsband (rood)



Uitleg oefening:

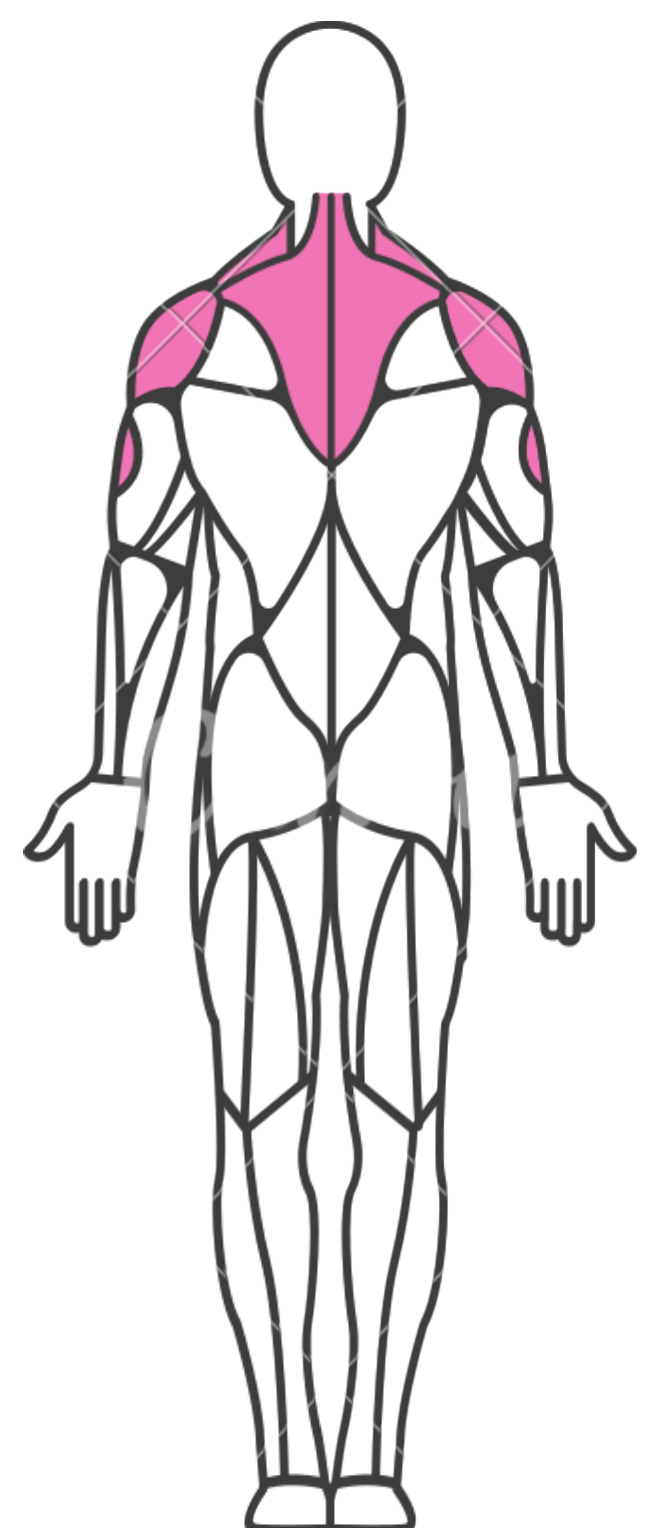
- Start in houding 1
- Armen gestrekt
- Trek de weerstandsband naar je borst



Let op: je ellebogen gaan niet verder dan je schouders



Pak een zwaardere weerstandsband



Standing dumbbell press

Materialen:

- Dumbbell of flesje water

Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Voeten op schouderbreedte
- Duw gewicht vanaf schouder omhoog
- Breng rustig terug



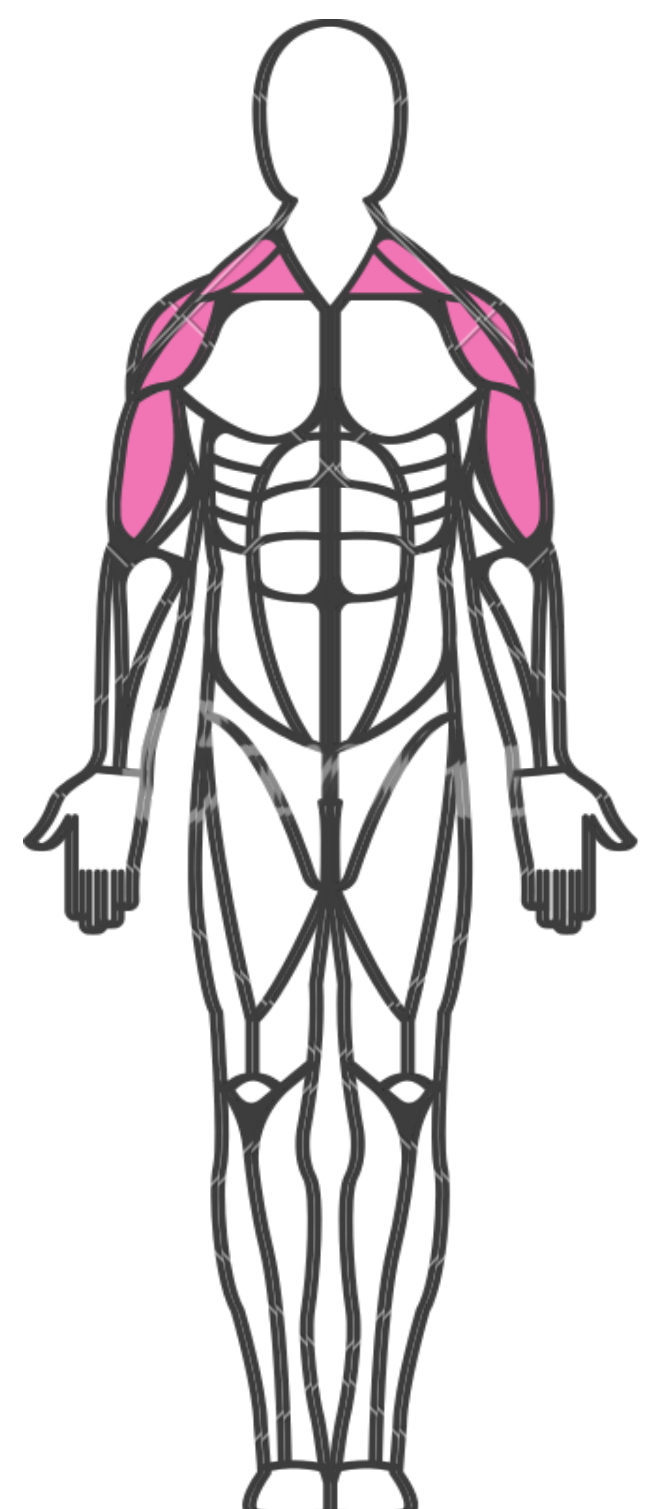
Let op: hou je lichaam stil



Pak een zwaarder gewicht



**GEZOND &
GELUKKIG
ZWARTEWATERLAND**





Kettlebell Squat

Materialen:

- Kettlebell



Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Voeten breed uit elkaar
- Ga staan en breng gewicht omhoog



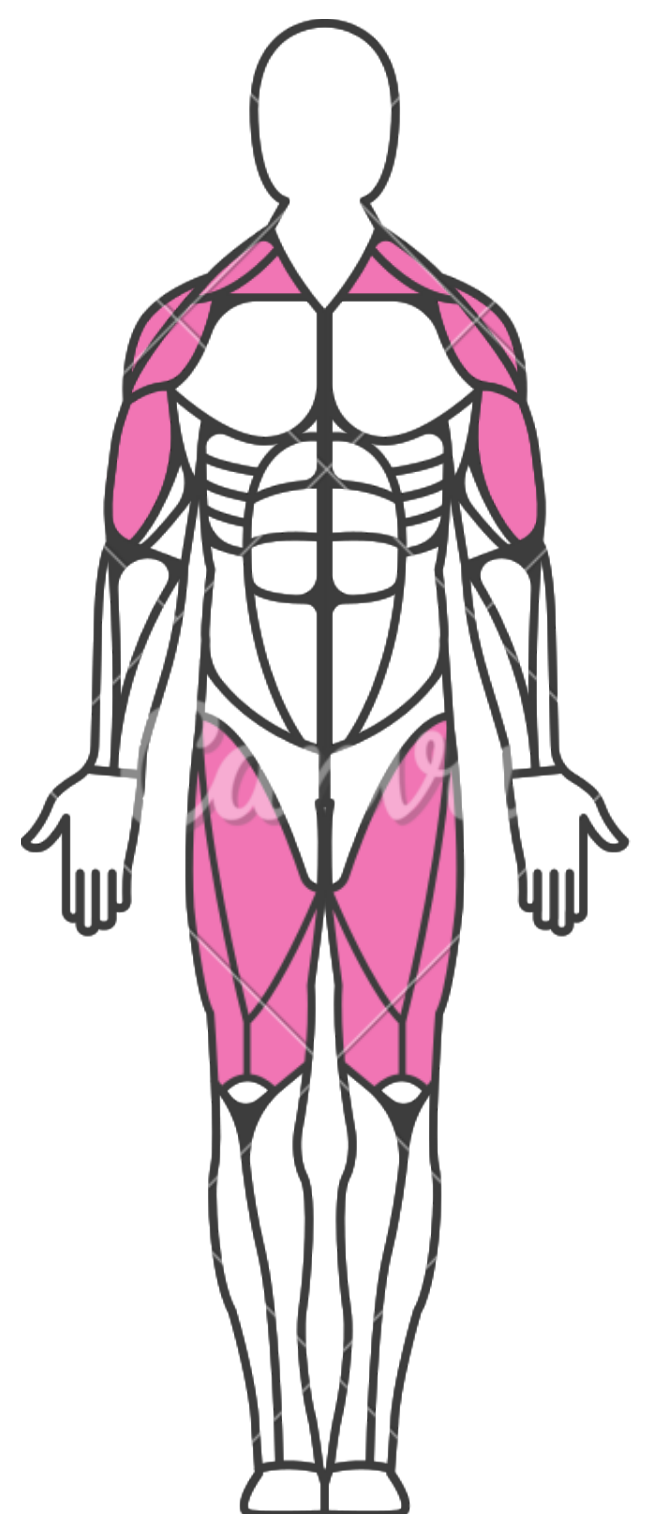
Let op: je knieën komen niet voorbij de tenen



Pak een zwaarder gewicht



**GEZOND &
GELUKKIG
ZWARTEWATERLAND**





Bicep curl

Materialen:

- Weerstandsband



Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Voeten achter elkaar
- Breng de weerstandsband naar de schouder (afbeelding 2)



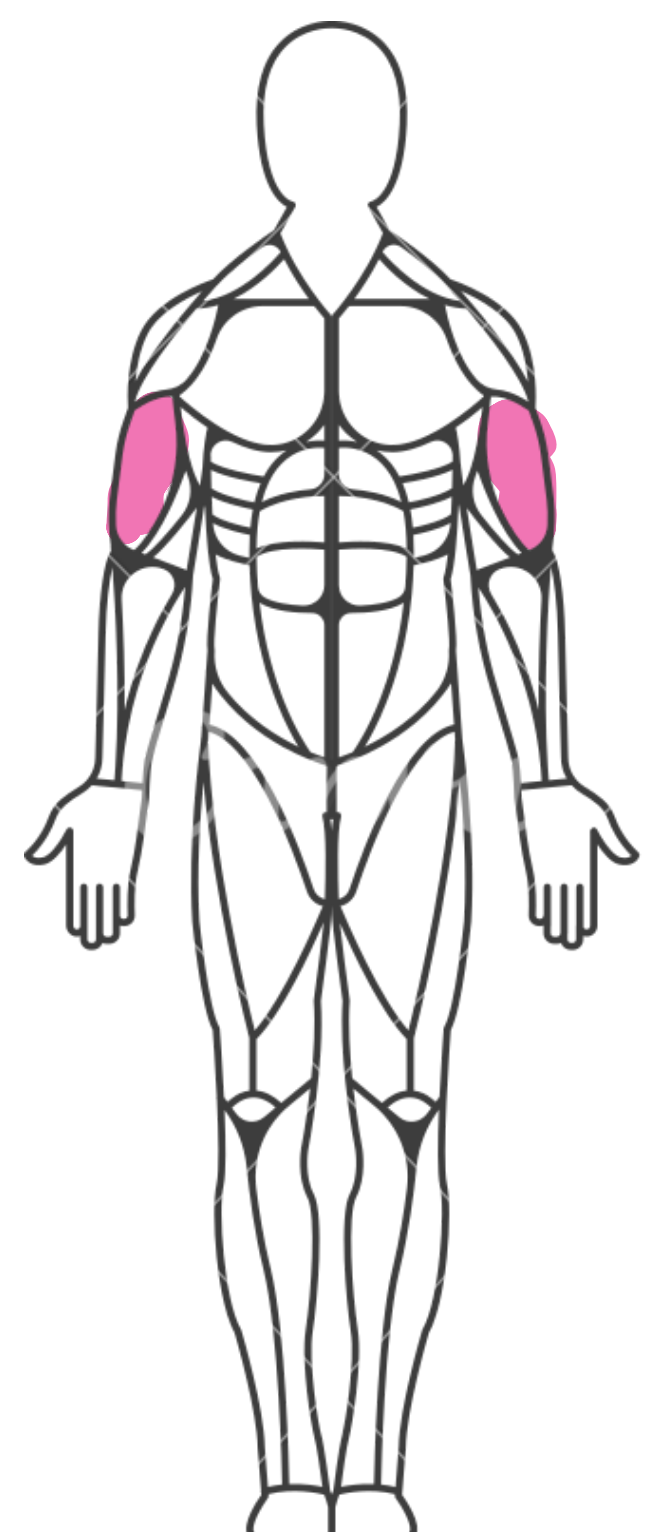
Let op: hou je lichaam stil



Pak een zwaarder gewicht



**GEZOND &
GELUKKIG
ZWARTEWATERLAND**





Bicep curl

Materialen:

- Sportcontainer
- Weerstandsband (zwart (hoger vastmaken))

Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Voeten op schouderbreedte
- Breng de weerstandsband naar schouder (afbeelding 2)



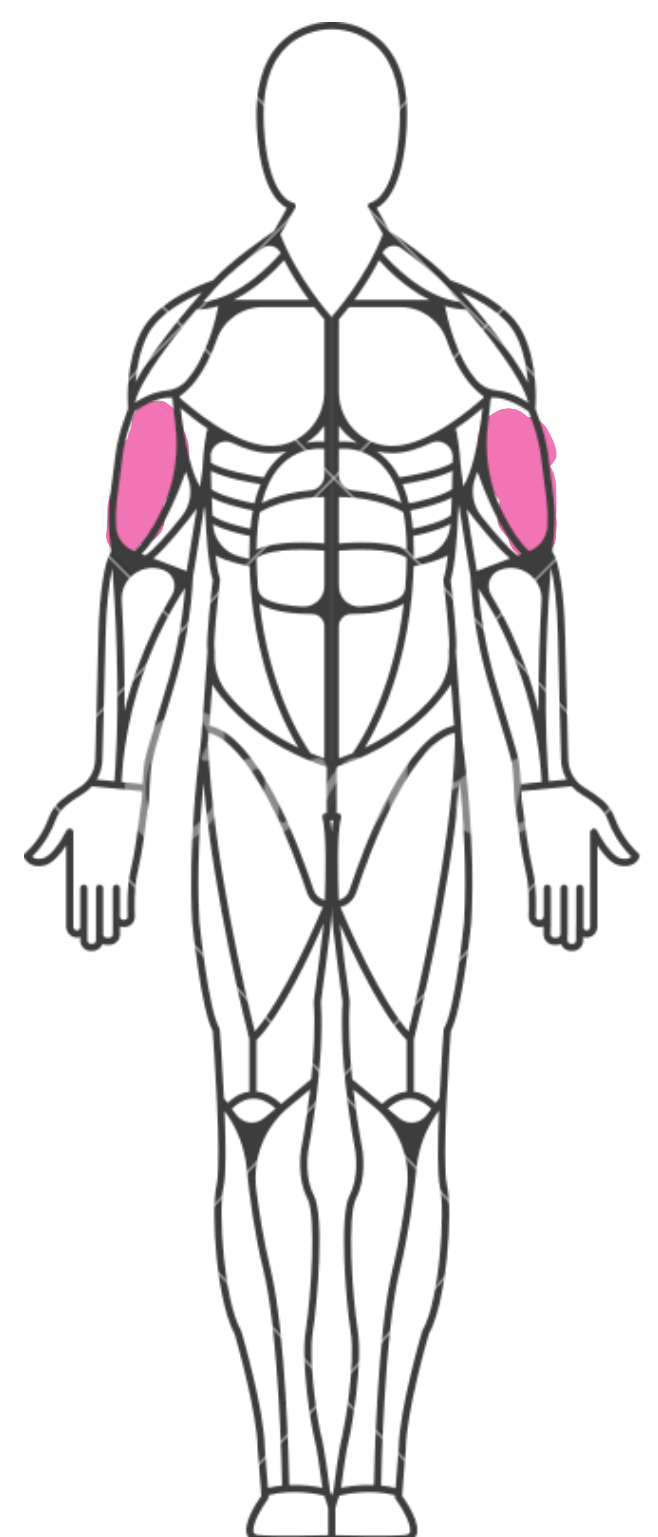
Let op: hou je lichaam stil



Pak een zwaarder gewicht



**GEZOND &
GELUKKIG
ZWARTEWATERLAND**





Step up

Materialen:

- Sportcontainer



Uitleg oefening:

- Start in houding 1
- Voeten op schouderbreedte
- zet je voeten om en om op het schuine vlak
- Breng de voeten weer terug naar houding 1



Doe dit op een hoog tempo



Wandelen



Armen strechen



Battle rope

